

Sechster Tag.

Frühstück: Lindentee.
Mittagessen: Apfelsalat und Tapioka.
Abendessen: Reissuppe, Fruchtsalat, Maccaroni mit Käse, Kaffee.

Siebenter Tag.

Frühstück: Apfelsinensaft.
Mittagessen: Reis mit Sahnensauce.
Abendessen: Kartoffelsuppe, Symposium und Kartoffelsalat.
Brot und Käse. Reispudding. Tee.

Die Weihnachtszeit

ist eine Festzeit, in welcher man das gewöhnliche Maß der Ernährungsweise überschreiten darf, vorausgesetzt, daß man Vernunft anwendet. Weihnachten ist eine Vorbereitungszeit für die kommende Jahreszeit, eine Zeit großer Erwartungen, in welcher wir unserer Freude Ausdruck verleihen sollen. Fasten ist unter gewöhnlichen Verhältnissen nicht angebracht. Alles hat seine Zeit.

Speisezettel für den Winter.

Erster Tag.

Frühstück: Heißes Wasser oder eine kleine Tasse Kräutertee.
Mittagessen: Tomatensuppe à la crème und Brot.
Abendessen: Gemüsesuppe, Gemüsesalat, Verlorene Eier und Brot. Kastaniengerränk.

Zweiter Tag.

Frühstück: Gerstenkaffee.
Mittagessen: Gemüsesalat mit Salatsauce und Brot.
Abendessen: Graupensuppe, Symposium, Nußsalat. Apfelkuchen, Kakao.

Dritter Tag.

Frühstück: Eine kleine Tasse Wermuttee mit einer Zitronenscheibe.
Mittagessen: Belegtes Brot mit Schmierkäse und reifen Oliven oder sauren Gurken.
Abendessen: Gemüsesuppe, Maccaroni mit brauner Sauce, Rote Rübensalat. Apfelauflauf.